



# ALIMENTATION DU NOURRISSON DE LA NAISSANCE À UN AN

## LES PURÉES

L'introduction des aliments complémentaires à l'alimentation de votre nourrisson peut débuter par des aliments en purées. Voici quelques conseils concernant les purées maisons par rapport aux purées commerciales.

### PURÉE MAISON :

On peut en faire avec une grande variété d'aliments au goût de la famille

- Nutritives
- Savoureuses
- Économiques
- Faciles à faire

N'ajoutez ni sucre, ni sel, ni gras ou épices pour que votre bébé développe son goût pour les aliments nature.

### ASTUCE

Congelez-les dans des bacs à glaçons, démoulez-les et entreposez-les dans des sacs en plastique épais, bien identifiés (contenu et date).

### PURÉES COMMERCIALES :

- Plus coûteuses \$\$\$
- Ingrédients superflus (amidon, fécule, farine, sucre, tapioca, etc.)
- Disponibles congelées, en petits pots, en sachets
- Moins de variétés d'aliments
- **Ne permettent pas d'adapter la texture à l'enfant**

## MISE EN GARDE

- Évitez les mélanges de légumes et viande déjà faits. Ils contiennent peu de viande.
- Les purées en sachets augmentent le risque de carie dentaire.
- Les purées en sachets risquent de retarder l'apprentissage de l'alimentation avec une cuillère.

## NOTES



INFO-SANTÉ 811

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est

Québec

CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE  
LA SANTÉ SI VOUS VIVEZ DES  
PROBLÉMATIQUES AVEC L'ALIMENTATION DE  
VOTRE NOURRISSON



SANTEME.QUEBEC  
INSPQ.QC.CA/MIEUX-VIVRE



FACEBOOK.COM/CISSSME

